

CUIDARSE A SÍ MISMO MIENTRAS CUIDA DE UN SER QUERIDO

Brindar atención a un ser querido que vive con la enfermedad de Alzheimer puede ser muy exigente. Puede afectar su bienestar emocional, físico y financiero. Es fácil pasar por alto su propia salud cuando cuida a un ser querido.

Hábitos saludables para practicar

CONSULTE AL MÉDICO

Visite a su médico regularmente y escuche a su cuerpo. Controle cualquier síntoma que pueda tener, como ansiedad, cambios en el apetito, insomnio y tome todos los cambios con seriedad.



MANTÉNGASE ACTIVO

Mantenerse activo es esencial para mantenerse saludable y puede ayudarle a aliviar el estrés, prevenir enfermedades y mejorar su estado de ánimo. Programe tiempo para caminar, hacer ejercicio en casa o ir al gimnasio.

COMA BIEN

Una dieta bien balanceada puede mejorar su energía y ayudarle a prevenir enfermedades. Incorpore en cada comida carnes magras, una variedad de frutas y verduras, grasas saludables y carbohidratos integrales. Asegúrese de comer con frecuencia para mantener su energía a lo largo del día.

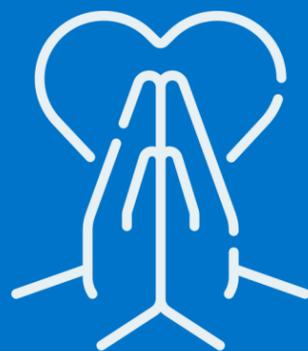


CONTROLE LOS NIVELES DE ESTRÉS

SEI estrés puede causar problemas físicos y cambios en su comportamiento. Utilice técnicas de relajación como la meditación, la actividad física y la lectura para ayudarle a reducir el estrés. Comuníquese con amigos o busque grupos de apoyo comunitarios y consulte con su médico si tiene estrés o ansiedad prolongada.

TÓMESE TIEMPO PARA SI MISMO

Tómese un tiempo para hacer las cosas que disfruta y asegúrese de descansar lo suficiente. Esto le ayudará a cuidar mejor de su ser querido.



Iniciativa para un Cerebro Saludable del
Condado de Placer

Para obtener más información, visite:
<https://www.placer.ca.gov/7199/Placer-County-Healthy-Brain-Initiative>

